

Herzlich Willkommen

zum Fortbildungsmodul

Sportwissenschaftliche Grundlagen für die Grundschule

Wahrnehmung und Koordination

Übersicht:

- Einführung in die Themen
- Grundlagen der Wahrnehmungsförderung
- Koordinative Fähigkeiten nach Hirtz
- Koordinationsschwächen
- Abschluss

Vorschlag für Pausen:

ca. 10.30 Uhr: kleine Pause

ca. 12.00 Uhr: Mittagspause

ca. 15.00 Uhr: kleine Pause

Grundlegende Voraussetzungen

Koordinative Fähigkeiten sind durch die Prozesse der Bewegungssteuerung bedingte Leistungsvoraussetzungen. Die Koordination von Bewegungen bedarf drei grundlegender Voraussetzungen:

- einen funktionierenden Wahrnehmungsprozess (Informationsaufnahme)
- ein intaktes zentrales und peripheres Nervensystem (Informationsverarbeitung)
- eine leistungsfähige Skelettmuskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke (Bewegungsausführung)

Sinne – eine Definition

„Die Sinne sind unsere Antennen, über die wir mit der Umwelt kommunizieren. Durch sie nehmen wir Kontakt mit der Umwelt auf, über die Sinne lassen wir die Umwelt in uns hinein. Sie sind die Nahtstelle zwischen innen und außen, zwischen den Menschen und der Welt. Durch die Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr und können gleichzeitig auf sie einwirken, sie - in bestimmten Grenzen - gestalten.“

Zimmer, 1995, 15

Grundwahrnehmungsbereiche

Körpernahe Sinne

- Taktils System
- Kinästhetisches System
- Vestibuläres System
- Gustatorisches System
- Olfaktorisches System

Körperferne Sinne

- Auditives System
- Visuelles System

vgl. Zimmer 2005, 58

Wie übt man...?

Häufigstes Prinzip der Wahrnehmungsschulung:

Ausschalten oder **Reduktion**

dominanter Wahrnehmungsbereiche, damit andere Bereiche bewusster bzw. verstärkt genutzt werden.

Didaktisch-methodische Anregungen

- Motivation als Voraussetzung
- Wahrnehmungsaufgaben zunächst am eigenen Körper ausprobieren
- Kindliche Aufmerksamkeit steckt den Rahmen des Umfangs
- Wahrnehmungsaufgaben können in vielen Bewegungssituationen eingebaut werden

→ Problem: Übungen sind häufig wenig bewegungsintensiv

Wahrnehmungsschwächen

Beispielhafte Situationen

- Gegenstände am Rande des Blickfeldes werden nicht gesehen
- Ziele werden nicht getroffen
- Körperkontakt wird gemieden
- Farben werden schlecht unterschieden
- Raumorientierung ist kaum vorhanden
- Formen können nicht erföhlt werden
- Rhythmen werden nicht erkannt

vgl. Balster 2003, 27

Wahrnehmungsstörungen

Hyposensibilität= „Unterempfindlichkeit“

→ reizsuchend

→ vestibulär, taktil: sekundäre Probleme

Hypersensibilität= „Überempfindlichkeit“

→ reizvermeidend

→ vestibulär, taktil: sekundäre Probleme

Fazit:

Wahrnehmungsprozesse bilden die Grundlage der Bewegungssteuerung bzw. Bewegungskoordination.

Sind diese beeinträchtigt, können die Reize nicht richtig verarbeitet werden.

Die Information, die von den Sinnesorganen vermittelt wird, bleibt ungenau und diffus.